Лекция для детей старшей и подготовительной групп к Всемирному Дню Здоровья.

**Тема «Здоровый образ жизни»**

Подготовила и провела

воспитатель Качалова Л.Р

 апрель 2019г

 Только здоровый человек может плодотворно трудиться и приносить пользу обществу. Современной молодёжи необходимо задуматься: многие могут не увидеть своих потомков, то есть внуков. Среди причин смертности молодых и людей среднего возраста уже: заболевания сердечно - сосудистой системы (инфаркт), инсульт, онкологические заболевания, отравления (в том числе алкогольные, наркотические, токсические).

Состояние здоровья людей зависит от многих факторов. Определяющий фактор - здоровый образ жизни, - зависит только от человека! Это процесс соблюдения определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, которые способствуют сохранению, здоровья, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности. Последнее время о пропаганде здорового образа жизни, формировании мотивации, стремления к нему, говорят много. Составляющие здорового образа жизни: сбалансированное питание, двигательная активность, режим дня, личная гигиена, профилактика и отказ от вредных привычек. Просто? Так измените свой образ жизни! Переходите от слов к делу! Начните уже сегодня, сейчас с полноценного питаниия. В правильном рационе всегда должен присутствовать завтрак! Есть нужно не менее четырёх раз в день: завтрак, обед, полдник, ужин. Строительный материал для организма – белки. Их содержат мясо, рыба, молочные продукты, орехи, грибы, бобовые. Источник энергии – жиры. Их содержат рыба, масла, кунжут, грецкие орехи. Без углеводов, которые также дают нам энергию, не прожить - крупы, овощи, фрукты. Попрощайтесь с полуфабрикатами, содержащими консерванты, копченостями, «фаст-фудом», «газировкой», чипсами, пивом. Включите в рацион морепродукты – источник йода. Принимайте витаминно-минеральные комплексы. Витамины нивелируют вредное влияние окружающей среды - защищают от раннего старения, онкологии. Обязательно должны есть фрукты подростки. Фрукты содержат «антистрессовый» витамин С. Не повредит в разумных пределах шоколад и чернослив, содержащие витамин Е. Витамин Е необходим для формирования хрящевой ткани. При правильном питании диеты не нужны. Подростки должны помнить, что диеты в их возрасте приводят к хрупкости костей, а недостаток веса ослабляет иммунитет.

 Защитят от заболеваний, помогут укрепить иммунитет прививки против полиомиелита, дифтерии, вирусного гепатита В, коклюша, туберкулеза, столбняка, эпидемического паротита, краснухи, кори; организована дополнительная иммунизация против пневмококковой инфекции, вирусного гепатита А, гриппа. Защитите себя и своих близких.

Задумайтесь, сколько времени мы тратим на движение? Ожирение, гипертоническая болезнь - это следствие, в том числе, малоподвижного образа жизни. Нам жизненно необходима ежедневная зарядка 10-15 минут и ежедневная ходьба один час. Конечно, полезна езда на велосипеде, занятия в тренажёрном зале (под руководством тренера). Все биохимические механизмы в организме сопряжены с физической активностью. Но не тренируйтесь до изнеможения. И не проводите время без движения, лёжа на диване, часами сидя у компьютера.

 Если работаете на компьютере, берегите своё зрение - правильно сидите, делайте перерывы в работе, зарядку для глаз. Ни для кого не секрет, что режим дня вырабатывает определённый ритм жизни. Проверено: чем больше занят человек, тем больше он успевает, так как его распорядок дня расписан по минутам и очень организован.

*Любите себя: соблюдайте правила личной гигиены – не забывать чистить зубы, принимать душ, следить за длиной и чистотой ногтей рук и ног, чистотой волос, тела.*

Ну и наконец, не курите, не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки. Курение: убивает каждого второго курящего, вызывает болезни сердца, дыхательных путей, рак легких,ускоряет старение, способствует быстрому старению кожи и появлению морщин.Курение – это зависимость.

Спирт – это сильнодействующее психоактивное вещество, вызывает привыкание, яд, губительно действующий на мозг, печень. Алкоголизм - тяжёлое заболевание. Алкоголик теряет семью, дом, работу, вообще всё то.

 Берегите себя, своих близких, родители – детей, дети – родителей. Следование нормам и принципам здорового образа жизни – долг каждого разумного человека!